

Vragenlijst

'Stressionele intelligentie'

Dr. J.-L. Mommaerts

www.aurelis.org

VOORAF

Deze vragenlijst hoort bij het boek 'Verhoog je Stressionele intelligentie' van dr. Mommaerts. Het is ook een onderdeel van de workshop 'Stressionele intelligentie' die door hem gegeven wordt.

Distress kent 4 componenten, die individueel gezien in erg wisselende mate voorkomen. De lichamelijke component (hoge bloeddruk, snelle pols, hoog gehalte van adrenaline in het bloed...) kan moeilijk met een vragenlijst benaderd worden. De andere 3 zijn:

- ❖ een cognitieve component: ideeën, manier van denken
- ❖ een emotionele component
- ❖ een gedragsmatige component

Met behulp van deze vragenlijst kan je omtrent elk van deze componenten een goed beeld krijgen omtrent je eigen 'stress-landschap'.

Het is belangrijk minstens 30 minuten met deze vragenlijst bezig te zijn. Dat kan best gebeuren in de vrije tijd en in ontspannen toestand. Wacht niet tot de laatste dag vóóordat je de rest van dit boek leest of de cursus begint. Maak er een oefening van in planning: dan, daar, op die manier, zolang. Je zal er dan zeker de vruchten van plukken.

Deze vragenlijst is niet compleet. Wellicht heb je zelf nog enkele vragen-met-kruisje. Plaats die dan bij op de lijst. Er is speciaal voor jouw inspiratie ruimte vrijgelaten.

We gaan geen optelsom maken van het aantal kruisjes die je plaatst. Zelfs als je 2 of 3 x meer kruisjes hebt staan dan 'the next guy', wil dat nog niet zeggen dat je meer distress hebt. Dat geldt trouwens voor *elke* vragenlijst rond stress. Deze vragen én de antwoorden zijn steeds heel subjectief. Ze hebben voor verschillende mensen heel verschillende betekenissen. Achter elk afzonderlijk kruisje kan meer stress schuilgaan dan achter 10 kruisjes van iemand anders. Daarenboven, als je reeds tijdens het invullen kruisjes aan het tellen bent (en doen we dat niet allemaal in zo'n geval), dan wordt de uitkomst op de eerste plaats bepaald door je eigen idee (of onbewuste overtuiging) over je stress. Voor sommigen gaat het negeren van distress - zowel voor zichzelf als voor anderen - heel ver. Anderen zijn dan weer veeleer 'klagers' -

ook naar zichzelf toe - dan 'lijders'. Een kwantificering van een dergelijke vlakke vragenlijst is dus eigenlijk onbelangrijk of, sta me toe, pseudo-wetenschappelijk.

Wat gaan we dan wel doen met de antwoorden?

Via de vragenlijst kan je een betere kijk krijgen op de soorten van problemen die bij jou mogelijkwijs met stress te maken hebben. Je ziet dat dit werkelijk zeer uitgebreid is en zeker niet beperkt blijft tot 'een vaag gevoel van spanning'. Veel mensen weten pas na zo'n confrontatie dat ze in feite op de eerste plaats een serieus stressprobleem hebben.

Belangrijk is dat je bij elk kruisje even stilstaat en dat je goed tot je laat doordringen waaróm het kruisje er staat. Het gewoon-even-stilstaan-bij-jezelf kan erg helend zijn. Ga bij elk kruisje na wat het te maken kan hebben met het onderscheid tussen 'wat kan' en 'wat moet'. Welke voorwaarden zijn nodig om het kruisje te kunnen wegnemen? Maak een onderscheid tussen wat realistisch kan aangepast worden in je omgeving (bvb. een andere baas kiezen is niet altijd mogelijk) en wat je bij jezelf zou kunnen veranderen zodat je de situatie minder of niet als stresserend aanvoelt.



VRAGENLIJST

Cognitief

- Valt het je moeilijk om je aandacht langdurig gericht te houden op één onderwerp?
- Heb je de indruk dat jou voortdurend dingen ontgaan die aan anderen niet ontgaan?
- Word je snel afgeleid, in zo'n mate dat je het zelf lastig vindt?
- Valt het je moeilijk om dingen te plannen?
- Heb je de neiging om allerhande kleine beslissingen telkens uit te stellen?
- Valt het je moeilijk om echt belangrijke beslissingen te nemen?
- Raak je snel de draad kwijt van datgene waar je mee bezig bent?
- Ondervind je problemen met het onthouden van recente informatie?
- Nam je de laatste tijd meer ondoordachte beslissingen die je nadien betreurde?
- Merk je op - of maken anderen je erop opmerkzaam - dat je de laatste tijd meer fouten maakt dan gewoonlijk?-
-
-
-
-
-

Emotioneel

- Voel je je psychisch meer gespannen dan vroeger?
- Ondervind je soms dat bepaalde spieren, bv. je nekspieren, gespannen staan terwijl daar lichamelijk geen reden toe is?
- Pieker je veel? Denk je veel aan zorgelijke toestanden?
- Word je soms wakker door een nachtmerrie die te maken heeft met spanningen (op het werk, privé...)?
- Begin je 's morgens bij het ontwaken automatisch te denken aan mogelijke problemen in de onmiddellijke toekomst (bv. die dag zelf)?
- Voel je je meestal niet goed in je vel (niet krachtig, gezond, voldaan...)?
- Heb je soms de indruk dat de batterijen gewoon plat zijn zonder dat je weet hoe ze opnieuw op te laden?
- Heb je het gevoel dat de meeste van je relaties bezwaard zijn door onopgeloste conflicten?
- Sleep je dag na dag bepaalde frustraties met je mee?
- Heb je soms een beangstigend gevoel de controle te verliezen over je bezigheden, je hele leven?
- Brengt enige chaos of onzekerheid op je werk je steeds gemakkelijker van streek?
- Ondervind je steeds vaker gevoelens van vijandigheid of angst?
- Kom je soms tot een emotionele uitbarsting die je meteen daarna van jezelf niet meer begrijpt?
- Overkomt je soms het gevoel van totale hulpeloosheid, het echt niet meer aankunnen?
- Heb je meer en meer de indruk dingen te (moeten) doen die je zelf onbelangrijk vindt?
- Voel je het krijgen van verantwoordelijkheid eerder aan als een druk dan als een uitdaging?
- Heb je het gevoel dat je zelden iets verricht dat echt nuttig en zinvol is?
- Heb je het gevoel dat je zelden iets doet dat in de ogen van anderen lovenswaardig is?
- Heb je dikwijls het gevoel dat je wordt 'opgejaagd' (door de verwachtingen van anderen, financiële problemen, ...)?
- Klinkt het jou bekend: dag na dag hollen achter een gevoel van gelukkig-zijn, dat intussen vervliegt omdat je er geen tijd voor hebt?
-
-
-
-
-

Gedrag

- Besteed je minder tijd aan je hobby's? Valt het je moeilijk de nodige tijd en energie te vinden voor dingen die je graag doet buiten het werk?
- Vind je dat je onvoldoende tijd kan nemen voor jezelf, je eigen gezondheid en welbevinden?
- Vind je dat je onvoldoende tijd hebt voor je partner, je kinderen?
- Maak je steeds vaker gebruik van nicotine, cafeïne, alcohol, kalmeermiddelen?
- Raak je snel geïrriteerd door pietluttigheden of door eender welke vorm van kritiek?
- Kan je jezelf moeilijk openstellen voor nieuwe ervaringen, nieuwe vrienden?

- Ben je zelden voldaan omtrent je gepresteerde werk van de voorbije dag?
- Vertrek je dikwijls met tegenzin naar je werk?
- Voel je je gefrustreerd omtrent de beloning voor je werk?
- Blijf je dikwijls slap voor TV 'hangen', waarna je spijt hebt omtrent de verloren tijd?
- Heb je regelmatig last van slaapstoornissen?
- Voel je je heel snel moe, vooral als er iets gebeurt dat buiten de normale routine valt?
- Heb je last van een slechte eetlust (te weinig, te veel), een slechte vertering of een moeilijke stoelgang?
- Heb je andere problemen met je gezondheid waarvan je arts zegt dat ze door stress veroorzaakt worden?
- Als iets niet naar behoren functioneert, is dan voor jou op de eerste plaats belangrijk wie hieraan 'schuldig' is?
- Behandel je anderen eerder afstandelijk of cynisch, terwijl je in de grond van jezelf voelt dat die houding eigenlijk niet hoort bij jou?
- Neem je je toevlucht tot kortetermijnoplossingen ook als je weet dat daardoor op lange termijn de problemen slechts groter en groter worden?
- Valt het je moeilijk om een bepaalde opdracht in een bepaalde tijd volledig afgewerkt te krijgen?
- Vinden anderen jouw gedrag weinig flexibel en/of onvoorspelbaar?
- Kan je met al je persoonlijke problemen bij iemand terecht die jij vertrouwt?
- Vind je dat er een groot verschil is tussen wat je binnen 5 jaar waarschijnlijk zal bereiken en wat je wel zou willen bereiken?
-
-
-
-
-

VERDER

Heb je met behulp van de vragenlijst enige tijd nagedacht over de betekenis van stress voor jou? Goed zo. De volgende stap is dat je jezelf belangrijk genoeg voelt om voor je kruisjes op zoek te gaan naar oplossingen. Ga er niet op voorhand van uit dat die oplossing niet bestaat of dat het hopeloos is omdat je er reeds lange tijd vruchteloos naar gezocht hebt. Elk probleem heeft een oplossing. Als die al niet volledig is, dan is een gedeeltelijke oplossing reeds een goed *begin*. Tijdens de cursus, in het boek en op de audio-cd's of cd-rom worden heel wat instrumenten aangereikt. Kies zelf uit dit aanbod wat jou het beste ligt. Het is nu geen kwestie meer van 'of', maar alleen nog van 'wanneer'.